帮你减少失去带来的痛苦

致天使,

你的小猫咪很可爱，如果可以我也想当你的小猫咪哇！



我觉得我们害怕失去只是不想让快乐减少和让痛苦增加。

其实我们觉得失去某些东西会更加痛苦，但事实上可能会让我们更快乐！

比方说：

有高富帅追你然后不追了，最后你发现他是诈骗犯，PUA 海王，只是他骗不了你的钱和感情。

在没失去前，可以多睡觉，吃好吃的，这样大脑就会更加注意不让你拥有的东西失去。

那就算失去了，就随缘吧！

当你理解自己也是个客观规律，你就能理解任何你拥有的东西都只是寄放在你这里！

因为如果心情好，就算是在地狱般的环境下，你都能开心！

如果心情不好，就算是让你永远拥有全世界最好最顶级的东西，你都觉得不开心！

先来个思维方式

Ho！老舔爷，内哼能耐哈！

给了偶好吃哒，好玩得，然后把他们都骚走！

你几个意思哈，你不就食💩态心理想看我痛苦吗！

你再猜猜偶几个意思，我再也不理你了，哼！

人家不跟你玩了，你给的东西，现在的我什么都不要，都送给未来的我和安慰过去的我。

我现在什么都没油，你看我还怕你撒！

什么！你让我好好想想？！

那行，我懂你，我就不想啦，我天天有空子就睡觉和干饭，你就没有空子折磨我啦！

人生不就三万多天嘛，这一转眼都过去 百分之20 30 了，转眼再来两三个 百分之20 30呗！

反正我的目标很简单就是来睡觉和干饭，早就圆满啦！

保持小小积极心态。

可以试试选择向前爬的速度，因为你爬着就不会跌倒，保本就行了。

比如恋爱也慢慢煲粥而不是快餐的那种，这样就能理性对待问题。
(你恋爱不也是想让自己开心吗）

工作也像慢走的那种，这样就能又开心又养活自己。

人生苦短大概是 20 岁开始幸苦工作 40 年 到60多岁，退休疯狂报复性开心。

但是我想说开心多大多小其实都是开心，微笑都很舒服了。

你回忆一下你还能记得多少超级开心的事情，再跟微笑比比哪个舒服和持久。

人生走马观花模式就下面这样。

一时开心，一时爽！
一直开心，一直爽！

从行动开始改变。

保持平平淡淡的调，不追求太多就不会太焦虑，就算很突出也只让关键人物知道就不会太麻烦，毕竟总有一天会失去，也不要拥有的太少，至少看得起病和吃得香。

如果可以记得观察让你开心的东西占的比例，我觉得最好是让自己给自己找开心占大比例，像做白日梦，多休息，自己先给自己的爱好点赞。

因为要是让你最开心的是你自己，那就算哪天自己没了，你也没机会痛苦了呀！

我只能帮你降低标准了，毕竟你想要拿回来的还是要拿回来，但不要太在意就行了。